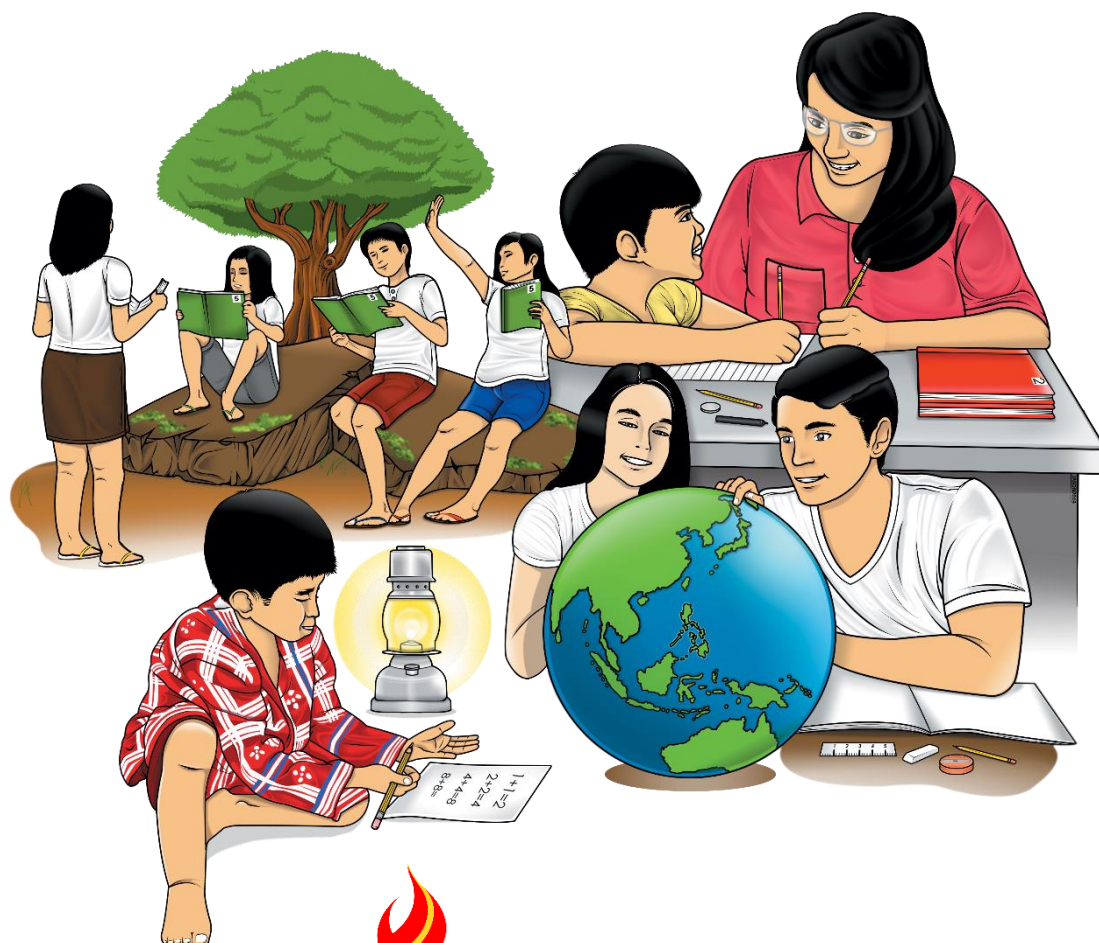


# Physical Education

Unang Markahan – Modyul 2:  
Pagsasagawa ng Simetrikal na  
Hugis



**Edukasyon sa Pagpapalakas ng Katawan – Ikalawang Baitang**  
**Alternative Delivery Mode**  
**Unang Markahan – Modyul 2: Pagsasagawa ng Simetrikal na Hugis**  
**Unang Edisyon, 2020**

Isinasaad sa Batas Republika 8293, Seksiyon 176 na: Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-sipi sa anomang akda ang Pamahalaan ng Pilipinas. Gayonpaman, kailangan muna ang pahintulot ng ahensiya o tanggapan ng pamahalaan na naghanda ng akda kung ito ay pagkakakitaan. Kabilang sa mga maaaring gawin ng nasabing ahensiya o tanggapan ay ang pagtakda ng kaukulang bayad.

Ang mga akda (kuwento, seleksiyon, tula, awit, larawan, ngalan ng produkto o brand name, tatak o trademark, palabas sa telebisyon, pelikula, atbp.) na ginamit sa modyul na ito ay nagtataglay ng karapatang-ari ng mga iyon. Pinagsumikapang matunton ang mga ito upang makuha ang pahintulot sa paggamit ng materyales. Hindi inaangkin ng mga tagapaglathala at mga may-akda ang karapatang-aring iyon. Ang anomang gamit maliban sa modyul na ito ay kinakailangan ng pahintulot mula sa mga orihinal na may-akda ng mga ito.

Walang anomang parte ng materyales na ito ang maaaring kopyahin o ilimbag sa anomang paraan nang walang pahintulot sa Kagawaran.

Inilathala ng Kagawaran ng Edukasyon

Kalihim: Leonor Magtolis Briones

Pangalawang Kalihim: Diosdado M. San Antonio

**Bumuo sa Pagsusulat ng Modyul**

<b>Manunulat:</b>	Aralin 1:	Gemmaruth G. Castro
	Aralin 2:	Diana Rose S. Melo
<b>Editor:</b>		Ronie M. Baldos / Honey Bert G. Dayanan
<b>Tagasuri:</b>		Emelita G. Paguio
<b>Tagaguhit:</b>		Czarmaine B. Ledina
<b>Tagalapat:</b>		Honey Bert G. Dayanan
<b>Tagapamahala:</b>		Nicolas T. Capulong, PhD, CESO V
		Librada M. Rubio, PhD
		Ma. Editha R. Caparas, EdD
		Nestor P. Nuesca, PhD
		Milagros M. Peñaflor, PhD
		Edgar E. Garcia, MITE
		Romeo M. Layug

**Inilimbag sa Republika ng Pilipinas ng \_\_\_\_\_**

**Kagawaran ng Edukasyon - Rehiyon III**

Office Address: Diosdado Macapagal Government Center, Maimpis, City of San Fernando, (P)

Telefax: (045) 598-8580

E-mail Address: region3@deped.gov.ph

# Physical Education

Unang Markahan – Modyul 2:  
Pagsasagawa ng Simetrikal  
na Hugis

# Paunang Salita

Para sa tagapagdaloy:

Malugod na pagtanggap sa asignaturang **Physical Education** sa Ikalawang Baitang ng Alternative Delivery Mode (ADM) Modyul para sa araling **Pagsasagawa ng Simetrikal na Hugis!**

Ang modyul na ito ay pinagtulungang dinisenyo, nilinang at sinuri ng mga edukador mula sa pampubliko at pampribadong institusyon upang gabayan ka, ang gurong tagapagdaloy upang matulungang makamit ng mag-aaral ang pamantayang itinakda ng Kurikulum ng K to 12 habang kanilang pinanagumpayan ang pansarili, panlipunan at pang-ekonomikong hamon sa pag-aaral.

Ang tulong-aral na ito ay umaasang makauugnay ang mag-aaral sa mapatnubay at malayang pagkatuto na mga gawain ayon sa kanilang kakayahan, bilis at oras. Naglalayon din itong matulungan ang mag-aaral upang makamit ang mga kasanayang pan-21 siglo habang isinasaalang-alang ang kanilang mga pangangailangan at kalagayan.

ilang karagdagan sa materyal ng pangunahing teksto, makikita ninyo ang kahong ito sa pinakakatawan ng modyul:



## ***Mga Tala para sa Guro***

Ito'y naglalaman ng mga paalala, panulong o estratehiyang magagamit sa paggabay sa mag-aaral.

Bilang tagapagdaloy, inaasahang bibigyan mo ng paunang kaalaman ang mag-aaral kung paano gamitin ang modyul na ito. Kinakailangan ding subaybayan at itala ang pag-unlad nila habang hinahayaan silang pamahalaan ang kanilang sariling pagkatuto. Bukod dito, inaasahan mula sa iyo na higit pang




hikayatin at gabayan ang mag-aaral habang isinasagawa ang mga gawaing nakapaloob sa modyul.






Para sa mag-aaral:




Malugod na pagtanggap sa sa asignaturang Physical Education sa Ikalawang Baitang ng Alternative Delivery Mode (ADM) Modyul para sa araling Pagsasagawa ng Simetrikal na Hugis!

Ang modyul na ito ay ginawa bilang tugon sa iyong pangangailangan. Layunin nitong matulungan ka sa iyong pag-aaral habang wala ka sa loob ng silid-aralan. Hangad din nitong madulutan ka ng mga makabuluhang oportunidad sa pagkatuto.

Ang modyul na ito ay may mga bahagi at icon na dapat mong maunawaan.

 <i><b>Alamin</b></i>	Sa bahaging ito, malalaman mo ang mga dapat mong matutuhan sa modyul.
 <i><b>Subukin</b></i>	Sa pagsusulit na ito, makikita natin kung ano na ang kaalaman mo sa aralin ng modyul. Kung nakuha mo ang lahat ng tamang sagot (100%), maaari mong laktawan ang bahaging ito ng modyul.
 <i><b>Balikan</b></i>	Ito ay maikling pagsasanay o balik-aral upang matulungan kang maiugnay ang kasalukuyang aralin sa naunang leksyon.

 <i>Tuklasin</i>	<p>Sa bahaging ito, ang bagong aralin ay ipakikilala sa iyo sa maraming paraan tulad ng isang kuwento, awitin, tula, pambukas na suliranin, gawain o isang sitwasyon.</p>
 <i>Suriin</i>	<p>Sa seksyong ito, bibigyan ka ng maikling pagtalakay sa aralin. Layunin nitong matulungan kang maunawaan ang bagong konsepto at mga kasanayan.</p>
 <i>Pagyamanin</i>	<p>Binubuo ito ng mga gawaing para sa mapatnubay at malayang pagsasanay upang mapagtibay ang iyong pang-unawa at mga kasanayan sa paksa. Maaari mong iwasto ang mga sagot mo sa pagsasanay gamit ang susi sa pagwawasto sa huling bahagi ng modyul.</p>
 <i>Isaisip</i>	<p>Naglalaman ito ng mga katanungan o pupunan ang patlang ng pangungusap o talata upang maproseso kung anong natutuhan mo mula sa aralin.</p>
 <i>Isagawa</i>	<p>Ito ay naglalaman ng gawaing makatutulong sa iyo upang maisalin ang bagong kaalaman o kasanayan sa tunay na sitwasyon o realidad ng buhay.</p>

 <b><i>Tayahin</i></b>	Ito ay gawain na naglalayong matasa o masukat ang antas ng pagkatuto sa pagkamit ng natutuhang kompetensi.
 <b><i>Karagdagang Gawain</i></b>	Sa bahaging ito, may ibibigay sa iyong panibagong gawain upang pagyamanin ang iyong kaalaman o kasanayan sa natutuhang aralin.
 <b><i>Susi sa Pagwawasto</i></b>	Naglalaman ito ng mga tamang sagot sa lahat ng mga gawain sa modyul.

Sa katapusan ng modyul na ito, makikita mo rin ang:

### ***Sanggunian***

Ito ang talaan ng lahat ng pinagkuhanan sa paglikha o paglinang ng modyul na ito.

Ang sumusunod ay mahahalagang paalala sa paggamit ng modyul na ito:

1. Gamitin ang modyul nang may pag-iingat. Huwag lalagyan ng anumang marka o sulat ang anumang bahagi ng modyul. Gumamit ng hiwalay na papel sa pagsagot sa mga pagsasanay.
2. Huwag kalimutang sagutin ang *Subukin* bago lumipat sa iba pang gawaing napapaloob sa modyul.
3. Basahing mabuti ang mga panuto bago gawin ang bawat pagsasanay.
4. Obserbahan ang katapatan at integridad sa pagsasagawa ng mga gawain at sa pagwawasto ng mga kasagutan.

5. Tapusin ang kasalukuyang gawain bago pumunta sa ibang pagsasanay.
6. Pakibalik ang modyul na ito sa iyong guro o tagapagdaloy kung tapos nang sagutin lahat ng pagsasanay.

Kung sakaling ikaw ay mahirapang sagutin ang mga gawain sa modyul na ito, huwag mag-aalinlangang konsultahin ang inyong guro o tagapagdaloy. Maaari ka rin humingi ng tulong kay nanay o tatay, o sa nakatatanda mong kapatid o sino man sa iyong mga kasama sa bahay na mas nakatatanda sa iyo. Laging itanim sa iyong isipang hindi ka nag-iisa.

Umaasa kami, sa pamamagitan ng modyul na ito, makararanas ka ng makahulugang pagkatuto at makakakuha ka ng malalim na pang-unawa sa kaugnay na mga kompetensi. Kaya mo ito!





## *Alamin*

Sa modyul na ito ay matutuhan mo ang mga batayang kilos at kasanayan sa pagsasagawa ng simetrikal na hugis na gamit ang iba-ibang bahagi ng iyong katawan habang pansamantalang nakatigil o hindi umaalis sa lugar.

Ang panandaliang pagtigil ng pagkilos ay maaaring maging isa sa mga batayan upang malaman kung ikaw ay may tindig na balanse. Maaaring sukatin din nito ang lakas ng mga kalamnan sa iyong buong katawan.

Narito ang mga inaasahang layuning dapat mong makamit pagkatapos ng araling ito:

1. Nauunawaan ang kahalagahan ng panandaliang pagtigil ng kilos sa pagsasagawa ng mga simetrikal na hugis gamit ang mga bahagi ng katawan maliban sa paa; (PE2BM-Ig-h-16)
2. Naipakikita ang panandaliang pagtigil ng pagkilos sa pagsasagawa ng mga simetrikal na hugis gamit ang mga bahagi ng katawan;
3. Naisasagawa nang maingat ang mga gawaing may kaugnayan sa pagpapakita ng simetrikal na hugis gamit ang mga bahagi ng katawan habang panandaliang nakatigil ;(PE2MS-Ia-h-1)
4. Nakalalahok sa mga laro at makabuluhang gawaing sinasaliwan ng iba't ibang tunog at musika na ipinapakita ang simetrikal na hugis gamit ang mga bahagi ng katawan habang panandaliang nakatigil. (PE2PF-Ia-h-2)

## Aralin

# 1

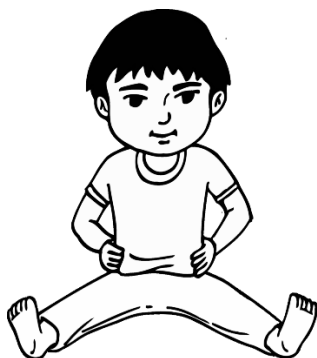
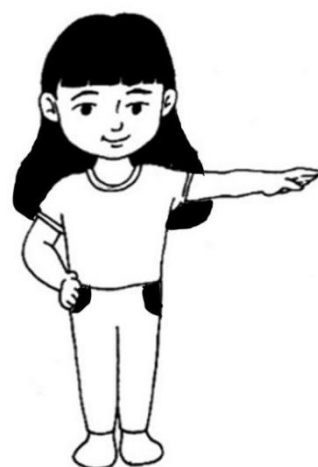
## Pagsasagawa ng Simetrikal na Hugis



### *Subukin*

Paalala: Kailangan ang patnubay ng magulang o sinumang mas nakatatandang kasama ng mag-aaral sa pagsasagawa ang mga gawaing nakatala upang maiwasan ang anumang hindi inaasahang pangyayari.

Masdan ang mga larawan at tukuyin kung ang posisyon ng bawat bata sa larawan ay balanse o pantay. Pumalampak ng isa kung balanse at dalawa kung hindi balanse.



Tulad ng ating natutuhan sa naunang modyul, ang katawan ay may kakayahang makalikha ng mga hugis at kilos.

Ang mga hugis at kilos na ito ay maaaring mula sa mga gawaing ginagawa natin araw-araw sa tahanan, sa paaralan at maging sa ating komunidad.

Ang mga hugis na nalilikha ng mga kilos ng katawan ay maaaring maging simetrikal ( magkatulad sa hugis, laki o posisyon).

Tingnan ang mga hugis at kilos sa larawan.



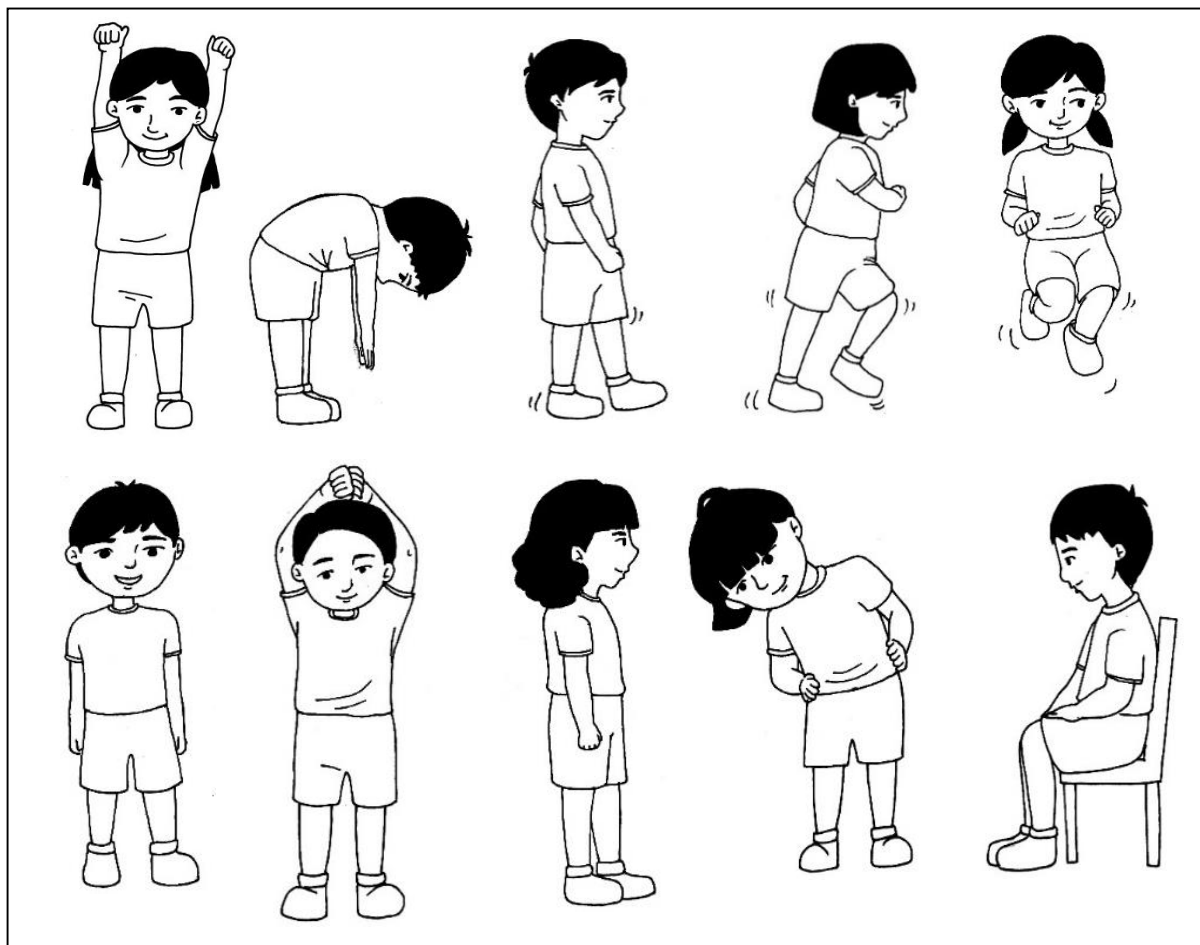
Sa iyong palagay, nagkakaroon ba ng panandaliang pagtigil sa pagsasagawa ng mga larawang nasa itaas?



## ***Balikan***

Masdan ang mga larawan. Hanapin ang larawan ng mga salitang nasa loob ng kahon. Lagyan ng (✓) na marka ang bawat larawan. Gamitin lamang ang iyong daliri.

## MGA HUGIS AT KILOS NG KATAWAN



nakaunat

pagtakbo

pag-upo

patagilid

paglalakad

tuwid



### *Mga Tala para sa Guro*

Ang modyul na ito ay naghahanda sa mga mag-aaral upang maipakita o maipamalas ang panandaliang pagtigil ng mga hugis simetrikal gamit ang mga bahagi ng katawan bukod sa mga paa bilana batayana suporta (base of



## Mga Tanong:

1. Anong hugis ang ipinakikita ng posisyon ni Jessie sa dayalogo?
2. Anu-anong bahagi ng katawan ni Jessie ang ginamit

## Ehersisyo'y Kailangan

Basahin ang dayalogo.

 <p>Ano ang ginagawa mo</p> <p>Ah! Nag-eexercise ako, Jenna. Kita mo... tuhod at siko lang gamit ko.</p>	 <p>Hindi ba mahirap</p> <p>Hindi naman. Kaya lang sa paggawa nito, kailangan maging maingat</p>	
 <p>Bakit ka tumigil?</p> <p>Kailangan g huminto sandali para maihanda ang katawan</p>	 <p>Paano?</p> <p>Ganito lang ang gagawin ko. Tingnan mo para matutuhan</p>	 <p>Gaano katagal ang</p> <p>Sandali lang ang gagawin g pagtigil.</p>



## *Suriin*

Sa paglikha ng mga hugis at kilos ng katawan na simetrikal ay nangangailangan ng panandaliang pagtigil bago maipagpatuloy ang kilos. Ang simetrikal na kilos ay nagpapakita ng balanse kapag hinati ito sa gitna, nagiging pareho ang hugis, sukat at posisyon ng dalawang bahagi.

Sa ganitong pagkakataon, nangangailangan ang katawan ng batayang suporta. Ang mga paa ang unang nagiging batayang suporta. Maaari ring gamitin sa ibang kilos ang mga kamay, ulo, braso, binti, puwitan at iba pang bahagi ng katawan.

Ilan sa mga gawaing maaaring magpakita ng panandaliang pagtigil ang mga sumusunod:

*Happy-Tuck Position  
Posisyon*



*Paupong Pabuka*



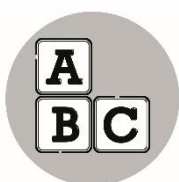
*Patayong*



Sagutin ang mga tanong tungkol sa dayalogo. Isulat ang titik ng wastong sagot sa iyong papel.

1. Anong hugis ang ipinakikita ng posisyon ni Jessie sa dayalogo?  
a. Asimetrikal    b. baligtad    c. paharap    d. simetrikal

2. Anu-anong bahagi ng katawan ni Jessie ang ginamit niyang batayang suporta sa kanyang posisyon?
  - a. braso't binti
  - b. paa't kamay
  - c. hita't braso
  - d. tuhod at siko
3. Anu-anong bahagi ng ating katawan ang maaring gawing batayang suporta bukod sa paa?
  - a. baba, binti, paa at siko
  - b. braso, hita, puwitan at ulo
  - c. kamay, likod, tenga at tiyan
  - d. kamay, puwitan, tuhod at ulo
4. Bakit kailangan ng panandaliang pagtigil sa ibang kilos ng katawan?
  - a. dahil naiitan ang katawan
  - b. dahil mabigat ang katawan
  - c. dahil tinatamad ang katawan
  - d. dahil napapagod ang katawan
5. Paano maiiwasan ang sakuna sa pagsasagawa ng anumang kilos?
  - a. Laging mag-ingat
  - b. Laging maging masaya
  - c. Laging maging mabilis
  - d. Laging isulat ang gagawin



## *Pagyamanin*

Isagawa ang mga posisyon habang kinakanta ang “Bahay Kubo.” Isali ang kasama sa bahay bilang iyong kapareha. Ulit-ulitin ang mga posisyon hanggang matapos ang kanta.

Unang Posisyon – Tumayo nang tuwid na nakaunat ang mga braso

Pangalawang Posisyon – Ilagay ang mga kamay sa beywang

Pangatlong Posisyon – Ibuka ang mga binti.

Pang-apat na Posisyon – Iunat ang mga braso.



## *Isaisip*

Pagkatapos matutuhan at maisagawa ang mga aralin tungkol sa pagsasagawa ng simetrikal na hugis habang panandaliang nakatigil o nakahinto, narito ang isang tula na makatutulong sa iyo upang mas maunawaan ang kahulugan nito.

Buuin ang maikling tula. Piliin ang nararapat na salita sa loob ng kahon. Tulain ito sa harap ng kasama sa bahay.

### **Kilos Simetrikal**

ni Diana Rose S. Melo

\_\_\_\_\_ at galaw kasama sa tuwina

\_\_\_\_\_ na hugis ay ipakilala

Balanseng hugis 'pag hinati sa \_\_\_\_\_

Panandaliang \_\_\_\_\_ ipinapakita

\_\_\_\_\_ 'y gamitin unang batayang suporta

Ngunit ibang parte'y pwede ring pangdipensa

Kaya't susunod na kilos magagawa na

Palaging \_\_\_\_\_ upang iwas disgrasya

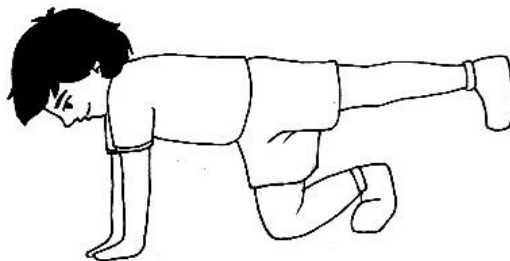
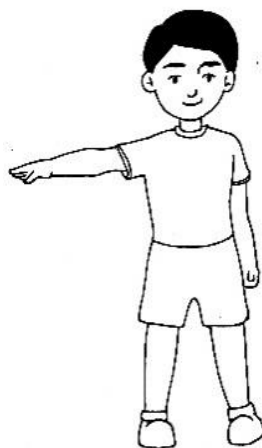
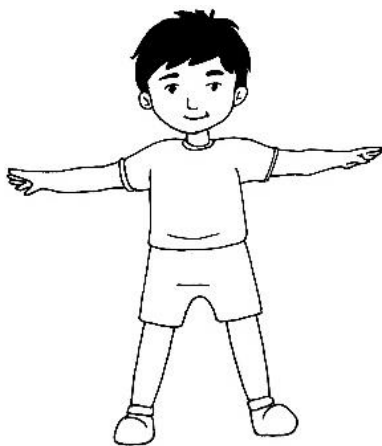
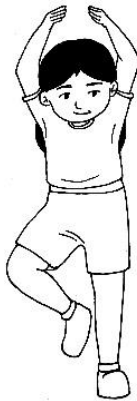
kilos paa	mag-ingat pagtigil	gitna simetrikal
--------------	-----------------------	---------------------





## *Isagawa*

Piliin at isagawa ang mga larawan na nagpapakita ng hugis simetrikal habang panandaliang nakahinto o nakatigil.





## *Tayahin*

Isagawa ang bawat posisyon at isulat sa sagutang papel ang  
✓ kung simetrikal at X kung hindi.

1. Lumuhod nang nakaunat ang mga braso.
2. Umupo nang nakaunat ang kanang binti at nakabaluktot ang kaliwa.
3. Umupo nang tuwid at nakalagay ang kanang kamay sa balikat.
4. Umupo nang pabukaka habang ang mga kamay ay nasa beywang.
5. Ilagay ang dalawang braso sa balikat at paghiwalayin ang mga binti.



## *Karagdagang Gawain*

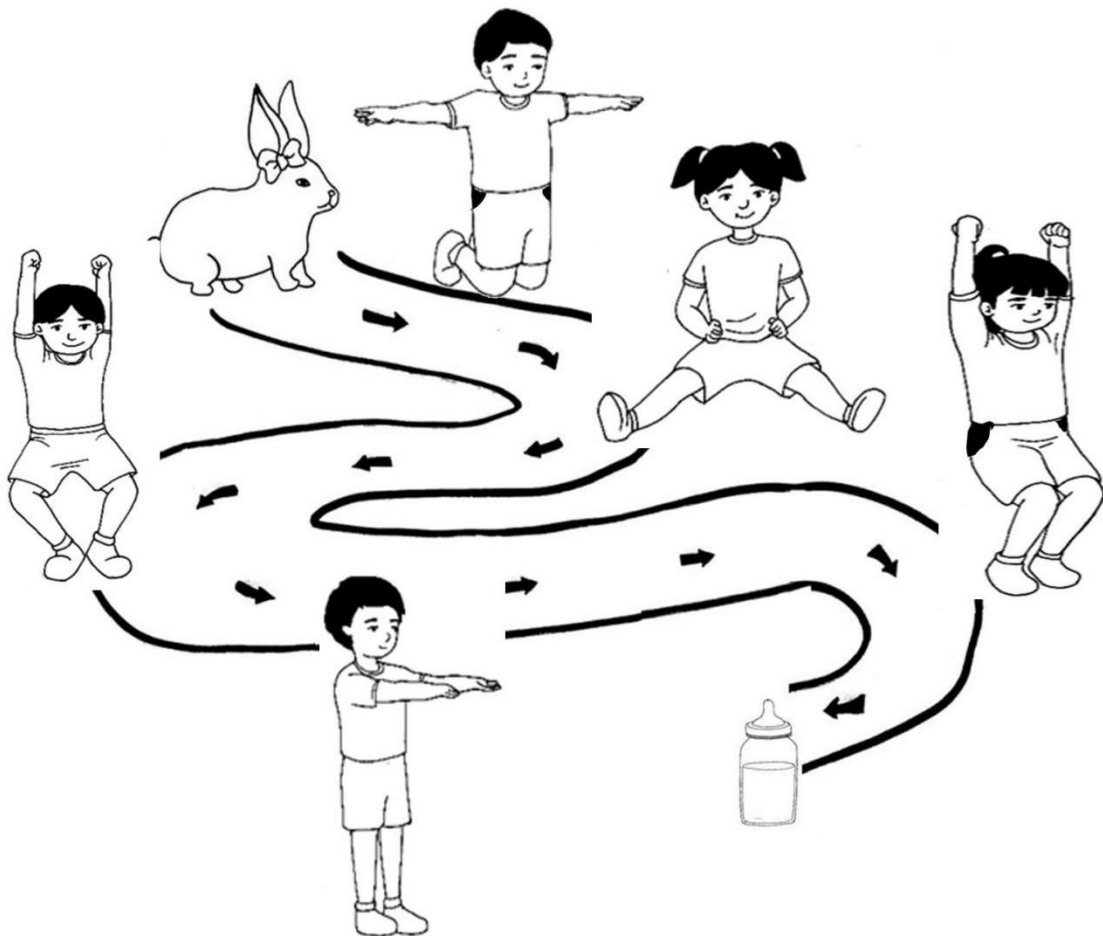
Lumikha ng limang (5) simetrikal na kilos. Isagawa ito habang kinakanta ang paborito mong awitin. Ipakita ang kilos na nabuo sa iyong kasama sa bahay.

# 2

# Pagsasagawa ng mga Simetrikal na Hugis na May Panandaliang Pagtigil ng Kilos Gamit ang Iba't-ibang Bahagi ng Katawan



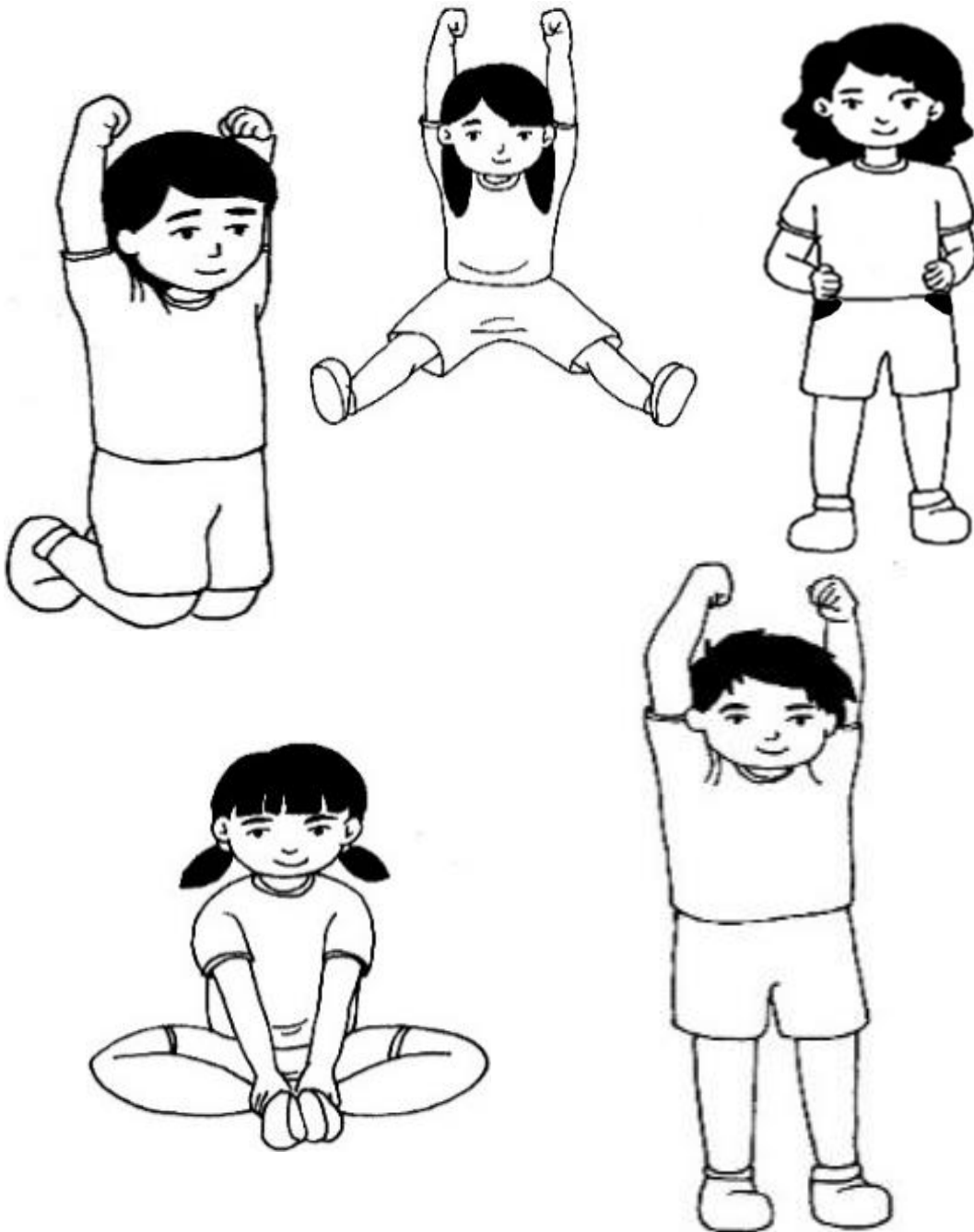
Tulungan natin si Betty the Bunny na makuha ang kanyang gatas. Isagawa ang mga kilos simetrikal na nasa loob ng bilog hanggang sa makuha ni Betty the Bunny ang gatas. Humanda na!

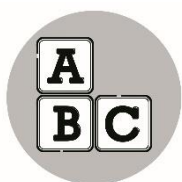




## *Suriin*

Pagmasdan ang mga larawan. Markahan ng (✓) ang mga kilos na hindi ginagamitan ng paa bilang batayang suporta at isagawa ito.





## Pagyamanin

Isagawa ang mga sumusunod na gawain at sagutin ang mga tanong sa talahanayan nang buong katapatan. Lagyan ng (✓) ang tapat ng iyong sagot.

Gawain	Simetrikal	Hindi Simetrikal	Mahirap Gawin	Madaling Gawin
1. Umupo nang nakabaluktot ang mga tuhod at kumilos pakanan sa loob ng tatlong (3) segundo.				
2. Itaas ang kanang kamay at ilagay sa beywang ang kaliwang kamay. Umikot ng tatlong (3) Segundo.				
3. Tumayo na ang mga paa at braso ay nakabuka na tila gumagawa ng letrang X. Gamit ang dalawang (2) paa, tumalon paharap ng tatlong (3) bilang.				
4. Tumayo at bahagyang ibaluktot ang katawan paharap. Tumalon ng limang (5) beses pasulong.				
5. Tumayo nang tuwid. Ilagay ang mga kamay sa beywang. Iangat nang bahagya ang kanang paa. Tumalon ng tatlong (3) beses.				



## *Isaisip*

Punan ng tamang sagot ang bawat patlang. Piliin ang sagot sa gilid na kahon. Kapag nakumpleto na, awitin ito nang may kasabay na palakpak sa saliw ng musikang “I’m a little Teapot.”

### **Ako'y Simetrikal**

Ako'y isang hugis  
na anyong \_\_\_\_\_  
Sa kaliwa'y \_\_\_\_\_  
ganun din sa \_\_\_\_\_  
Sa pandaliang \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ ang suporta  
Maaari din gamitin  
Ibang bahagi pa!

paa
simetrikal
kanan
balanse
pagtigil



## *Isagawa*

Humanda na! Mag-isip at magsagawa ng kilos kung paano mo maipakikita ang panandaliang pagtigil. Pumili ka ng gagamitin mong batayang suporta maliban sa paa (*base support*). Isulat ang mga kilos na sunod-sunod mong isinagawa.

## Hugis Simetrikal

- Una, \_\_\_\_\_
- Pangalawa, \_\_\_\_\_
- 
- Sa huli, \_\_\_\_\_

Tanong	Oo	Hindi
Naramdaman mo ba ang panandaliang pagtigil ng kilos?		
Nakabuo ka ba ng hugis simetrikal?		
Naging madali ba ang gawain?		
Maaari mo ba itong isagawang muli?		



## *Tayahin*

Isagawa ang mga naturang hugis ng mga kilos na nangangailangan ng panandaliang pagtigil.

Lagyan ng (□) na marka ang OO kung nag papakita ng hugis simetrikal at HINDI kung ito ay hindi nagpapakita ng hugis simetrikal.

Gawain	OO	HINDI
1. Nakatayong nakabuka ang mga kamay at paa		
2. Nakatayong nakalagay ang kanang kamay sa beywang at nakataas ang kaliwang kamay.		
3. Nakaluhod na ang mga kamay ay nasa magkabilang beywang		
4. Upong Palaka		
5. Upo nang nakabaluktot ang isang tuhod		



## *Karagdagang Gawain*

Gawin ang mga sumusunod.

A. Sanayin ang sarili sa pagsasagawa ng mga iba't-ibang simetrikal na pagkilos.

Tayahin ang iyong ginawa.

Gawain	Nagawa
Gumuhit ng tatlong masayang mukha kung nakagawa ng tatlong hugis ng katawan.	
Gumuhit ng dalawang masayang mukha kung nakagawa ng dalawang hugis ng katawan.	
Gumuhit ng isang masayang mukha kung nakagawa ng isang hugis ng katawan.	

B. Iguhit sa iyong kuwaderno ang mga hugis asimetricalk.





## Susi sa Pagwawasto

### Aralin 1

<p><b>Subukin</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dalawang palakpak</li> <li>2. Isang palakpak</li> <li>3. Dalawang palakpak</li> <li>4. Isang palakpak</li> <li>5. Dalawang palakpak</li> </ol>	<p><b>Balikan</b></p> <p>Depende sa gawa ng bata</p>	<p><b>Suriin</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. A</li> <li>2. D</li> <li>3. D</li> <li>4. D</li> <li>5. A</li> </ol>
<p><b>Pagymamanin</b></p> <p>Depende sa gawa ng bata</p>	<p><b>Isaisip</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kilos</li> <li>2. Simetrikal</li> <li>3. Gitna</li> <li>4. Pagtigil</li> <li>5. Paa</li> <li>6. magingat</li> </ol>	<p><b>Isagawa</b></p> <p>Mga bilang na 1, 3, 4, 6,</p>
<p><b>Tayahin</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ✓</li> <li>2. x</li> <li>3. x</li> <li>4. ✓</li> <li>5. ✓</li> </ol>	<p><b>Karagdagang Gawain</b></p> <p>Depende sa iguguhit ng mag-aaral</p>	

## Aralin 2

<p><b>Isagawa</b> Depende sa gagawin ng mag- aara!</p>	<p><b>Pagayamanin</b> 1. Simetrikal 2. Hindi Simetrikal 3. Simetrikal 4. Simetrikal 5. Hindi Simetrikal</p>	<p><b>Surin</b> 1. ✓ 2. ✓ 3. 4. ✓ 5.</p>
<p><b>Karagdagang Gawain</b> Depende sa gagawin ng mag- aara!</p>	<p><b>Tayahin</b> 1. Oo 2. Hindi 3. Oo 4. Oo 5. Hindi</p>	<p><b>Isaisip</b> 1. simetrikal 2. balanse 3. kanan 4. pagtigil 5. paa</p>

## *Sanggunian*

Falcutila, Rogelio, Corazon Rores, John Cnavez, and Rhodora Peña. *Music, Art, Physical Education And Health 2 Kagamitan Ng Mag-Aaral*. Ebook. 1st ed. Reprint, Rex Book Store, Inc., 2013.  
[http://lrmds.depedldn.com/DOWNLOAD/PE\\_GR\\_2\\_LM\\_TAGA LOG.PDF](http://lrmds.depedldn.com/DOWNLOAD/PE_GR_2_LM_TAGA LOG.PDF).

Falcutila, Rogelio, Corazon Rores, John Cnavez, and Rhodora Peña. *Music, Art, Physical Education And Health Patnubay Ng Guro*. Ebook. 1st ed., 2013.

*K To 12 Curriculum Guide PHYSICAL EDUCATION*. Ebook. Reprint, Department of Education -- Central Office, 2016.  
<https://lrmds.deped.gov.ph/list/kto12/subject/1170>.

**Para sa mga katanungan o puna, sumulat o tumawag sa:**

Department of Education - Bureau of Learning Resources (DepEd-BLR)

Ground Floor, Bonifacio Bldg., DepEd Complex  
Meralco Avenue, Pasig City, Philippines 1600

Telefax: (632) 8634-1072; 8634-1054; 8631-4985

Email Address: [blr.lrqad@deped.gov.ph](mailto:blr.lrqad@deped.gov.ph) \* [blr.lrpd@deped.gov.ph](mailto:blr.lrpd@deped.gov.ph)